

# FERMENTO PARA KÉFIR

Presentación: Sobre 1 gr. / 10 Cáps. 250 mg.

## DESCRIPCIÓN

El fermento para **KÉFIR** de **GENESIS PROBIÓTICOS** se compone de las siguientes especies bacterianas:

♦ *Lactococcus lactis sp lactis* ♦ *Lactococcus lactis sp lactis biovar diacetylactis* ♦ *Lactococcus lactis sp cremoris*  
♦ *Leuconostoc mesenteroides sp cremoris* ♦ *Lactobacillus kefir*

- Bacterias aisladas de fuentes naturales vegetales en los Balcanes búlgaros.
- Cepas seleccionadas por su gran capacidad reproductora, colonizadora y fermentativa. Empleadas en la industria alimentaria y médica y testadas en laboratorio y en individuos.
- 100% células vivas, liofilizadas, sin modificación genética, aditivos ni conservantes.
- Análisis exhaustivos para comprobar la pureza y ausencia de contaminantes de cada partida.
- Rotación periódica de cepas para evitar fagos y lograr un espectro terapéutico de máxima eficacia.
- El Kéfir de **GÉNESIS** pertenece a la tradición de ciertos Kéfires rusos, sin levaduras. Al no producir alcohol, resulta apto para niños, mujeres embarazadas y personas con problemas de hígado.
- Se puede emplear para fermentar leches animales, ya sean pasteurizadas o UHT, o bebidas vegetales. La bebida de soja es la que produce un yogur de mayor espesor; el resto de las bebidas vegetales produce una textura más líquida, que puede espesarse mediante diversos procedimientos. Ver:  
<http://genesisprobioticos.es/hacer-yogur-y-kefir/hacer-yogur-o-kefir-con-bebidas-vegetales>
- Cultivado en una matriz hecha de agua y lactosa, sin proteína láctea. Al cabo del proceso de lavado y liofilización, sólo quedan trazas de lactosa, no de caseína.
- Apto para vegetarianos y veganos una vez fermentada la bebida: al activarse, las propias bacterias consumen toda traza de lactosa en menos de una hora.
- Esta combinación de bacterias, activada en su medio de fermentación, resiste los ácidos del estómago y es capaz de colonizar en gran número el intestino delgado, así como de potenciar el crecimiento de la flora autóctona del intestino grueso.

## PREPARACIÓN

- **Medios:** Se puede elaborar en Yogurtera, *Thermomix* moderna, Horno u Olla eléctrica.
- **Cantidad de Leche:** Con una Cápsula se pueden fermentar de 1 a 2 litros de leche o bebida vegetal. Con 1 Sobre, de 1 a 5 litros. Aun cuando vaya a usarse menor cantidad de leche de la que puede fermentar el producto, se recomienda usar todo el contenido del Sobre o Cápsula para evitar que el contenido restante se active debido al calor, la humedad o sufra contaminación cruzada por otros agentes bacterianos.
- **Pasos de Elaboración:**
  1. Abrir la Cápsula o Sobre y añadir su contenido al tipo de leche elegido. Remover con cuidado el fermento durante un minuto hasta que quede distribuido homogéneamente.
  2. Mantener a temperatura constante de entre 25 y 30 ° C durante todo el proceso de fermentación. Si la yogurtera es regulable, ajustarla al rango de temperatura indicado. Si no es regulable es necesario hacerla descender, dado que las yogurteras convencionales operan a unos 40° C. Para ello, conviene sustituir los recipientes originales de la Yogurtera por otros de unos 15 o 20 cm de altura. Colocarles la tapa sin enroscar y cubrir con un paño.
  3. La primera **Siembra** (= hacer yogur a partir del fermento liofilizado de la cápsula) tardará entre 14 y 20 horas. Las sucesivas **Resiembras** (= hacer nuevo yogur a partir de yogur anterior) entre 6 y 8 horas. Según el tipo de leche o entorno, el proceso puede dilatarse algo más o menos.
  4. Guardar en frío unas horas antes de consumir.
- Se aconseja resembrar un máximo de 3 o 4 veces, para preservar la pureza de la bacteria.

## USOS TERAPÉUTICOS

- El Kéfir ayuda a producir vitaminas A, B y K, y favorece la absorción de hierro, calcio, vitamina D y yodo.
- Según numerosos estudios científicos, el Kéfir ayuda a prevenir y/o combatir:
  - ♦ Acumulación de toxinas en el organismo
  - ♦ Agotamiento crónico
  - ♦ Anemia
  - ♦ Angina de pecho
  - ♦ Alergia
  - ♦ Asma
  - ♦ Anorexia
  - ♦ Ardor de estómago
  - ♦ Arteriosclerosis
  - ♦ Boca seca
  - ♦ Cálculos renales
  - ♦ Cáncer de mama y otros cánceres
  - ♦ Deficiencias inmunológicas
  - ♦ Déficit de vitamina B
  - ♦ Diarrea, estreñimiento
  - ♦ Falta de concentración
  - ♦ Gastritis
  - ♦ Gota
  - ♦ Inapetencia
  - ♦ Incompatibilidad proteica
  - ♦ Infarto de miocardio
  - ♦ Infecciones respiratorias
  - ♦ Infecciones intestinales e intestino irritable
  - ♦ Intolerancia a la lactosa
  - ♦ Mala digestión
  - ♦ Osteoporosis (Aumenta la densidad ósea)
  - ♦ Piel seca
  - ♦ Raquitismo
  - ♦ Trastornos visuales
  - ♦ Tuberculosis
  - ♦ Uñas quebradizas

## CONSERVACIÓN

- 2 años a una temperatura entre 0 y 10 °C.

## ALMACENAMIENTO

- El fermento puede estar varias semanas a temperatura ambiente, sin embargo, una vez recibido es aconsejable guardarlo en la nevera para garantizar su conservación.

## PRESENTACIÓN

- **Sobre 1 Gramo** - 100.000 millones de células liofilizadas por Sobre. Capacidad fermentativa de 1 a 5 litros.  
Referencia: GENFS3-K1
- **Envase 10 Cápsulas 250 mg.** - 25.000 millones de células liofilizadas por Cápsula. Capacidad fermentativa de 1 a 2 litros.  
Referencia: GENFC3-K
- Existen formatos mayores para fermentación industrial de alta calidad
- Cepas caracterizadas de acuerdo a las reglas del *Bergey's Manual* y los requisitos de la *International Dairy Federation* (IDF) y de la *International Dairy Foods Association* (IDFA)
- Información transparente y detallada según la normativa de la *National Nutritional Food Association* (NNFA)